



Регулярно проходите все **профилактические медицинские осмотры и обследования.**



Следите за **уровнем липидов и холестерина** в крови.



Обеспечьте себе **достаточный сон** и **регулярный ритм сна.**



Ваше питание должно быть **разнообразным, сбалансированным и богатым клетчаткой.**



Избегайте или ограничивайте употребление **табака и алкоголя.**



Постарайтесь по возможности **снизить уровень стресса.**

Профилактика вторичных заболеваний, связанных с диабетом



По возможности поддерживайте **адекватный уровень сахара в крови** в долгосрочной перспективе.



Следите за тем, чтобы у вас была **нормальная масса тела.**

Постарайтесь избежать набора лишнего веса или уменьшить имеющийся избыточный вес.



Старайтесь **избегать серьезных метаболических сбоев** (гипогликемии и гипергликемии) — особенно таких, при которых требуется посторонняя помощь.



Регулярно занимайтесь спортом (**умеренная физическая активность** не менее 3 часов в неделю) и увеличивайте свою бытовую активность.



Не допускайте повышения кровяного давления. При наличии высокого кровяного давления необходимо пройти соответствующее лечение.



Обсудите с семейным врачом и/или диабетологом свой индивидуальный целевой диапазон массы тела, уровня сахара в крови и артериального давления, а также показателей липидов и холестерина в крови.